

# respirando

*(cf. X.Melloni."El deseo Esencial")*

Arnasa oinarrizkoa da gure bizitzan: oxigenoa gorputzarentzat dena da kontzientzia adimenarentzat, eta espiritua arimarentzat: bizi-energiaren iturria. Oxigenorik gabe gure bizitza toxinaz kutsatzen joaten da pixkana, bukatu arte. Bizitzeko arnasten dugu eta arnastu egiten dugu hori delako gure bizia. Hala adierazi dute tradizio espiritual ugariak, baita kristau tradizioak ere.

Arnasketaren lau uneetan esperimentatzen dugu bizitzaren funtsezko dinamismoaren metafora: arnagora, arnasa mantentzea, arnasbehera, hutsunea. Gure bidean oinez goazela, gudan dugun bizitzaren presentzia horretaz ohartu gaitzke, arnasketaren bidez. Arnasgorak sakona izan behar du eta arnasbeherak arnagora baino luzeagoa. Arnasa hartu ondoren mantentzeko geldiunea, eta arnasa bota ondorengo hutsunearena, laburrak edo ez hain laburrak izan daitezke, baina hor daudela ohartu behar dugu.

Arnasaren lau fase hauek gure existentziaren zentzuaren metafora bat dira: hartu eta eman, jaso dugunaren kontzientzia hartu eta premian, erreguka sentitzea eskuzabaltasunez eman garenean. Arnagora, garena jasotzeko unea da: gure bizitza eta gure existentzia historikoa. Jaso eta bizitza hartzaile garen kontzientzia hartzen dugu. Bideak gure bizitzaren hartzaile egiten gaitu. Apal sentitzen gara, aitortzen baitugu besteek eta BESTEAK "onartuak" izan garela. Arnasgoran badago, Jainko Esentziaren Presentzian jartzen gaituen miresmeneko lehen une bat.

Hartutako arnasa mantentzeak, jaso dugunaz jabetzeko, hartaz gozatzeko, bizitza guregan dagoela sentitzeko unea ematen digu. Kanpoko eta barrukoa batzeko unea da, nola, lehen gugandik kanpo zegoena gure izatearen parte den orain.

Hasbehera, arnasbehera, emateko unea da, gu baino lehenago zegoen eta gure ondoren ere jarraituko duen existentzia horren eskuetan uztea. Arnasbehera luze eta sakonak esperimentatzera eramango gaitu, gure azken zentzua ez dagoela gudan geu partekatzeke ekintzan baizik. Jaso dugun aireak gurea den zerbait hartu du eta orain unibertsoarekin partekatzen dugu. Oso horren parte sentitzen

gara, hau ere jaso dugun osotasun bateko lankide bezala.

Arnasketaren laugarren denborak, arnasbeheraren ondorengo hustasunak, agindu zaigun eta espero dugun osotasun hori aurkitzeko gogoia esperimantatzera gonbidatzen gaitu. Gure hustasunetik dena irrikaz nahi dugu. Hustasuna jasotzeko baldintza da. Hustasunean zer nolako premian gaudenaren kontzientzia hartzen dugu, eta apaltasuna dugu bidelagun gure Ignazio Bidean.

Arnasketaren bidez, gure ibilaldia, uko egitearen eta lankide izatearen, haren eskuetan uztearen eta eraikitzearen esperientzia bihur dezakegu. Arnasketak lagunduko digu gure Ignazio Bidea geuri komunikatzen ari zaigunaren kontzientzia hartzen.

Arnastu dezagun!

[IGNAZIOAREKIN](#)

[LAU ASTE](#)

[OTOIZ GIDA](#)

[SARRERAKO OTOITZA](#)

[ERROMERAREN BEDEINKAPENA](#)

## **Biderako Aholkuak**

Alderdi praktikoak, egiaztagiriak, ziurtagiriak, garraiobideak, ostatua...

[PRESTA ZAITEZ](#)

## **Inaziotar Bidea**

Erromes-bideak, Iraganean erromes, Ignazioren Espainiako aldiak, Eskerrak

ematea...

[ESTALGABE EZAZU](#)

## **Erromesaren Bulegoa**

Esperientziak, Jarduerak, Agentziak, Kredentzialak, Bidea Errespetua, Elkartek, Aholkuak Erromesentzat...

[laguntzen dizugu](#)